



Programblad 2022

SRF
SENIORERNA

Varberg

Vi hälsar dig varmt välkommen till 2022 års aktiviteter....

... och hoppas att Du skall hitta något i vårt program eller kanske något som Du själv vill dela med Dig av.

Våra medlemsmöten är en gång i månaden i Folkets Hus lokaler och vår ambition är att göra vårt bästa för att variera utbudet och Du är alltid välkommen med önskemål.

På vår hemsida kan Du läsa hela vårt utbud och vi tar tacksamt emot alla förslag och idéer.

Ljuspunkten, en mötesplats för seniorer i centrala Varberg, har också en hemsida.

Fantasi och förnyelse stärker våra tankar och kroppar och ger oss glädje i våra möten. Vi behöver nya, friska idéer och ser fram emot ett nytt ljus år efter de tuffa gångna corona-månaderna.

Vi önskar Dig välkommen till det nya året och låt oss samla våra krafter till ett glädjefyllt år.

Väl mött och Gott Nytt 2022! **Styrelsen**



Ingrid
Sörbring



Marianne
Ahlgren



Pia
Lust



Lennart
Wilhelmsson



Ann-Marie
Andersson



Yvonne
Dihné



Lars
Björk



Medlemsträffar 2022

*Onsdagar kl 14.00, Folkets Hus, Magasinsgatan 17
Entré 50 kr*

Bittan & Tobias Melodikryss

12 januari

En stunds klurigheter
i musikens värld.



Årsmöte

23 februari

Vi bjuder på kaffe och semla
Stadgeenliga förhandlingar
och information.

Dagordning finns på hem-
sidan och på plats
Vår egen SPF- kör under
ledning av Gun Svensson
underhåller.



Edvard C Johansson

9 mars

Country & rock 'n roll.
Ett program som
passar alla.



Maja Berggren

13 april

Musikalartisten Maja
Berggren sjunger
svängiga hits av
Lill-Babs, Tomas Ledin,
Abba, Jill Johnsson,
Ted Gärdestad,
Lasse Berghagen m.fl.



Modevisning

14 september

Rydholms visar höstmodet.



Gött Mos

12 oktober

Svante Paulsson och
Mats Svensson sprider
glädje genom att spela
evergreens, schlager,
pop & rock, country och visor.



Kulturutbud

9 november

Meddelas senare
genom hemsida och
e-post.



Lussefirande

Tisdagen den 13 december

Anmälan senast den 5 dec till Yvonne
Dihné, tel 0734-344600 eller e-post:

yvonne.dihne@telia.com



**Håll dig uppdaterad om vår verksamhet
på hemsidan**

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/hallandsdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-varberg/>

Nyheter och repriser

Frågesport i hela Sverige

2 mars kl 14.00 i Folket hus

Föreningsmästerskap i Hjärnkoll. Vi bjuder på kaffe och kaka. Önskar Du mer information ring Ingrid Sörbring 073-0623799 eller e-post sorbring@outlook.com
Ingen föranmälan. Distriktsfinal är den 12 maj.



Vinprovning i Lottastugan

23 mars kl 15.00 – 17.00

Vi träffas och provar viner från Chile med Marelius Moen från Deilig vinbar.

Anmälan och info: Yvonne Dihné, tel 0734-344600 eller e-post: yvonne.dihne@telia.com

Begränsat antal platser och anmälan är bindande.



Minigolf

Måndagar kl 14.00 -16.00

Plats: Minigolfbanan Warberg (Träslövsvägen 128A)

Vi börjar måndagen den 9 maj. (uppehåll under juli)
Kostnad 30 kr. Klubbor finns att låna.

Ingen anmälan. Info Benny & Eva Sörström, tel 0762-28 23 04 eller på vår [hemsida](#).



Lottastugan med tema

26 oktober

Mer info kommer på hemsidan och e-post.



Folkhälsovecka vecka 20

Den 16 - 20 maj

Det kommer att bli både centrala, digitala arrangemang och lokala fysiska arrangemang. Mer information kommer.



Vår Facebook sida

SPF Varberg har nyligen startat en Facebook sida – välkommen Du också.

<https://www.facebook.com/Seniorerna.Vbg>



SPF:s kursverksamhet genomförs i Studieförbundet Vuxenskolas regi och bedrivs i lokalerna på Östra Långgatan 42.

SPF- medlemmar får **10% rabatt** på de flesta kurser i Studieförbundet Vuxenskolas kursprogram. I de studiecirklar som anges här är rabatten redan avräknad.

Sticka och virka till behövande barn

Start: tisdagen den 11 januari kl 14.00,
därefter varannan vecka, 8 ggr, ingen avgift.

SPF betalar garnet och du stickar.
Trevlig samvaro under kaffedrickning.

Kontaktperson: Maj-Britt Forsaeus,
tel 0705-28 59 34



Körsång

Start: 20 januari kl 14.00

Övning och framträdanden.
8 ggr, ca 350 kr.

Ledare: Gun Svensson, körledare och
tonsättare, tel. 0340-307 06



Mötesplats Ljuspunkten

Vid Kommunens träffpunkter för Aktiv senior kan du lyssna på föreläsningar, spela kort, dansa eller bara ta en fika tillsammans med andra. Se programblad på [kommunens hemsida](#).

Koordinator frivilligverksamheten:
Ingela Nilsson tel. 0702-48 89 47

Välkommen!

[Mötesplats Apelvikhöjd](#)

[Mötesplats Bua](#)

[Mötesplats Kungsäter](#)

[Mötesplats Södertull](#)

[Mötesplats Träslövsläge](#)

[Mötesplats Veddige](#)

[Mötesplats Ljuspunkten](#)

[Nätverket - en digital mötesplats](#)



Varbergs Sparbank



Motions- och hälsoaktiviteter

Boule

Tisdagar och fredagar kl 13.00

Plats: Boulodromen, Stenåsavägen 5

Kontaktperson: Gösta Bender tel.
0702-22 29 43

Sommarmånaderna spelar vi på Apelvikshöjd.



Mattcurling

Helgfria måndagar kl 13.00-16.00

Plats: Arena Varberg

Kontaktpersoner:

Marianne Ahlgren tel. 0702-22 52 80

e-post: 08.ahlgren@gmail.com

Simo Rytinki tel. 0702-56 10 38



Cykelturer

Onsdagar k. 09.30-10.30

Start: 13 april

Samling invid Nöjesparken (Kattehattsvägen 26)

Kontaktperson: Britt Werner tel. 0340-147 55



Vattengympa

Tisdagar kl 15.00

15 ggr, 850 kr,

Plats: Varnbadhuset

Anmälan och info: Inger Pettersson tel. 0703-36 16 62

Senioryoga

Start torsdagen den 3 mars kl 09.30-10.30

10 ggr, 1 100 kr

Förbättra rörlighet, balans och styrka
i kroppen på ett lugnt och skonsamt sätt.

Ledare: Ewa Hörnfalk Fahlén

Info: Studieförbundet Vuxenskolan tel. 0774-40 00 33



SPF:s kursverksamhet genomförs i [Studieförbundet Vuxenskolas](#) regi.

Resor och utflykter 2022

Ytterligare resor kan tillkomma. Information lämnas vid medlemsträffarna och på vår hemsida. Anmälan till Marianne Ahlgren 0702-22 52 80 e-post: 08.ahlgren@gmail.com

Under rådande omständigheter (Coronapandemin) har vi för närvarande planerat följande resor 2022. Vi återkommer med mer information via e-post eller hemsidan.

Dagstur till Värnamo

Onsdagen den 30 mars

En dagstur till Värnamo med besök på Vandalorum och Bruno Mathssons Center och promenad i Apladalen.



Norrvikens trädgårdar

Onsdagen den 1 juni

Busstur till Norrvikens trädgårdar och guidad tur Sofiero.



Göteborgs skärgård

Fredagen den 8 juli

En dagstur med båt ut i Göteborgs skärgård.



Glasetts Hus

Onsdagen den 31 augusti

Resa till Glasetts Hus, Limmared och Torpa stenhus vid sjön Åsunden.



Eventuella övriga utflykter under hösten 2022 kommer att meddelas på vår hemsida och e-post.

Bra Tips

Hustomten är en tjänst där personer över 70 år kan få hjälp med att byta lampor, gardiner mm. Tjänsten har tillkommit för att förhindra fallskador och gäller för personer bosatta i Varbergs kommun. Telefon: 073-305 58 37 (nytt nummer). Beställningar kan Du göra vardagar 11.30 – 14.30.

Anhörigstödet i Varbergs kommun. Om du har en närstående som är långvarigt sjuk, funktionsnedsatt eller äldre kan du få olika former av stöd genom Varbergs kommun. Anhörigstödet är en kostnadsfri service. De som jobbar med anhörigstöd har tystnadsplikt. Kontakta någon av kommunens växel och begär att få tala med en anhörigkonsulent. Varbergs Direkt telefon: **0340-88000** eller [hemsida](#)

Medlemsrabatter och förmåner

SPF:s medlemsförsäkring gäller vid alla aktiviteter som anordnas av SPF. Som medlem i SPF Seniorerna får du ett flertal förmåner. Vi satsar i dessa samarbeten på kvalitet, service samt specialsydda erbjudanden för våra medlemmar.

Familjens jurist är en förmån som du har tillgång till genom ditt medlemskap i SPF. Här kan du på en onlinetjänst själv eller få hjälp att skapa olika familjejuridiska dokument, exempelvis *framtidsfullmakt*, *testamente*, *samboavtal* och *gåvobrev*. Du har 20% rabatt på alla tjänster.

Mer information hittar du i vår tidning *Senioren* eller på www.spfseniorerna.se under rubriken *medlemsförmåner*.

Personer med nedsatt syn kan prenumerera på *Senioren* som taltidning utan extra kostnad.

Är du inte medlem men vill bli det, kontakta Harald Sjögren, tel 0735-28 18 66 (e-post nedan).

**TILLSAMMANS
FÖR ETT RIKARE SENIORLIV**



Välkommen till SPF Varbergs aktiviteter

Kontaktpersoner i SPF Varberg

Ordförande	Ingrid Sörbring	sorbring@outlook.com	0730-62 37 99
Vice ordförande & reseansvarig	Marianne Ahlgren	08.ahlgren@gmail.com	0702-22 52 80
Kassör	Lennart Wilhelmsson	l.v.wilhelmsson@telia.com	0705-48 92 84
Sekreterare	Pia Lust	pia.lust@ciaaip.se	0708-47 41 28
Ledamot och studieansvarig	Yvonne Dihné	yvonne.dihne@telia.com	0734-34 46 00
Ledamot	Ann-Marie Andersson	ami.espevik@gmail.com	0730-60 86 19
Ledamot och webbansvarig	Lars Björk	bjrk1@telia.com	070-38 63 111
Medlemsregister- ansvarig	Harald Sjögren	harald.sjogren@gmail.com	0735-28 18 66
KPR-repr	Eva Börjesson	eborjesson5@gmail.com	0703-09 82 63
Valberedning	Ulla-Britt Block Gösta Bender	brittulla@live.se goesta43@hotmail.com	0707-64 14 14 0702-22 29 43